

## カロリーオフ、糖質オフ、食物繊維でデトックスできる「しらたき」レシピ満載 『スーパーダイエットフード しらたきレシピ』 カルボナーラだってカロリー半分！糖質はたった3g！料理研究家も10kg減量 2014年8月6日（水）発売

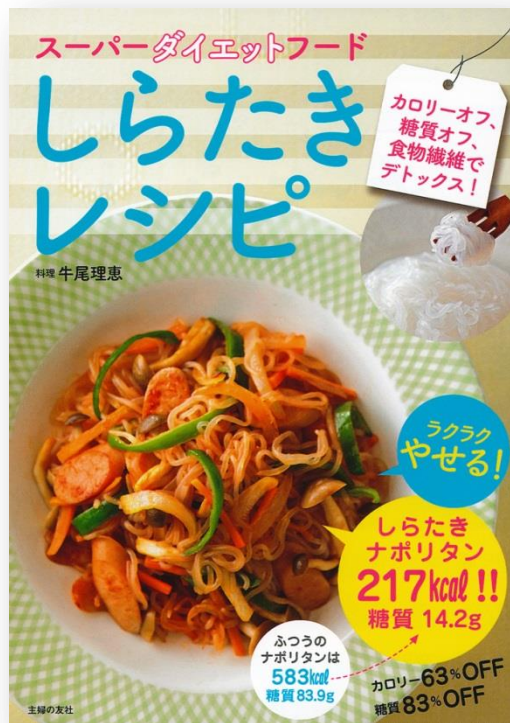
株式会社主婦の友社は、8月6日（水）に書籍『スーパーダイエットフード しらたきレシピ』を発売いたしました。

しらたきは、低カロリーで糖質量も極めて低い低GI食品。消化管で水分を吸ってふくらむので、少量でも満腹感につながることで、不溶性食物繊維のため便秘解消効果もある、とダイエットや糖質制限をしている方におすすめの食品です。

細長いめん状やつるつるとしたのどごし、適度な食感、は、パスタやそばなどの「めん」の代用として便利に使えます。

本書の料理を担当した料理研究家の牛尾理恵さんは、過去にしらたきを使ったメニューを取り入れた糖質オフダイエットで10kg減量に成功。めんレシピからスープ、おかず、スイーツまで、経験者だからこそ、美味しく続けられるしらたき活用レシピ77品をご紹介します。

タイトル：スーパーダイエットフード しらたきレシピ  
料理：牛尾理恵  
定価：本体1000円＋税  
発売日：2014年8月6日（水）  
ISBN：978-4-07-297017-1



### 目次：

- 「しらたき」がスーパーダイエットフードな理由
- 簡単な「下ごしらえ」でしらたきをよりおいしく、食べやすく！
- コンビニでそろろう、しらたき速攻レシピ
- Part1 しらたきでダイエットめん料理  
しらたきカルボナーラ／しらたきナポリタン／しらたきのめんたいバター／ピリ辛しらたきタンタンめん／韓国風しらたきめん 他
- Part2 しらたきで低カロ・ボリュームサラダ&腹もち抜群スープ  
ダイエット・ポテトサラダ／タイ風エスニックしらたきサラダ／しらたきのフカヒレ中華スープ／とろっと濃厚ガスパチスープ 他
- Part3 しらたきでかさ増し 満腹・低カロおかず  
ジュシーダイエットハンバーグ／低カロ・ギョーザ／きのこしらたきの豆乳グラタン／しらたきすき焼き・ダイエット風／しらたきのきんぴら 他
- まだまだできるしらたき活用術！  
しらたきキムチチャーハン／ダイエットオムライス／しらたきの黒みつきな粉／桃のしらたきスムージー 他

## □しらたきがスーパーダイエットフードな理由は？

==栄養面==

### ①カロリーオフ

しらたきの約96%が水分。残りはグルコマンナンという人の消化管では消化できない成分のため、100gでなんと6kcal。

### ②糖質オフ

しらたき100gで糖質量は0.1g！ダイエットや血糖コントロールで、糖質制限中の方にはおすすめ。

### ③超・満腹感

しらたきは、消化されることなく、さらに消化管で水分を吸ってふくらむため、その満腹感は絶大。逆に食べ過ぎに注意。

### ④食物繊維でデトックス効果

しらたきは体内では消化されない、不溶性食物繊維。便のかさを増やして、腸壁を刺激して便秘解消効果は抜群

### ⑤主食のかわりになる！

形が細長いめん状、つるつるとしたのどごし、適度な食感があるため、パスタやそばなどの「めんの代用」として便利に使える。

==調理面==

### ①どんな料理や味つけにも合う

味や香りなど独特の個性がないので、どんな調味料とも相性がよく、和風洋風中華エスニックと料理を選ばない。

### ②下ごしらえや調理がラク

下ごしらえは熱湯で2～3分でゆでるだけで完了！パスタをゆでるよりも短く簡単。下ゆで後にフライパンでからいりすると、プリッと弾力が出てよりパスタっぽく！

### ③かさ増しに使用すればボリューム満点

適度な長さに切ってサラダに、こまかく切ってハンバーグに入れるなどすれば、かさ増し効果抜群。

### ④時間がたっても、冷めてもおいしい

しらたきで作っためん料理はのびません。レンジで再加熱してもおいしいので、お弁当にも活用できる

### ⑤安くて手に入りやすい

値段が安く、どこのスーパーでも売っているのがうれしい

## □掲載レシピから

しらたきのプリッとした食感  
はアルデンテのパスタに似て  
る！



### しらたきカルボナーラ

440kcal 糖質3.3g

通常808kcal、糖質72gのこってり高カロリーのカルボナーラもしらたきなら安心。

いつものサラダにしらたきを加えるだけで、ボリューム&腹もちアップ



### ダイエット・ポテト

#### サラダ

125kcal 糖質14.8g

ふつうのポテサラは288kcal、糖質40g。刻みしらたきでかさ増しすることで、糖質の多いじゃがいも1個でできる。

エスニックも和風もどんな味にも応用できるのがしらたきの魅力です

### パッタイ風

#### エスニックしらたき

357kcal 糖質12.8g

米粉めんの代わりにしらたきを使った、人気のタイ風焼きそばのアレンジ



しらたき入りごはんの美味しさに驚くかも

### 梅とこんぶのしらたき炊

#### き込みごはん

133kcal 糖質27g

米1合(150g)に細かく刻んだしらたき200gの割合が、かさ増しダイエット効果もあって、おいしい比率。



## 料理研究家の牛尾理恵さんも、ダイエットにしらたきを活用中！



試作や撮影などでとにかく食べる機会が多い料理研究家の仕事。牛尾さんは、気づくと10kg増量していた体重を、ゆるい糖質オフダイエットとランニングで半年で10kgの減量に成功しました。炭水化物を抜いた夕食でも、しらたきを使っためん料理や、かさ増しごはんなどでストレスなく糖質カットしたそうです。「どんな食材、味つけにも合うので飽きずに食べられるのがいいところ。満腹感が高く、食べ過ぎはお腹がはってしまうほどなので、食べ過ぎには注意してよくかんで食べるようにしてください」（牛尾理恵さん）。